

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 111
im. Stefana Starzyńskiego

Małgorzata Rolnik
Patrycja Komar

„Jakie działania podejmowane są w zakresie wsparcia w kryzysach psychicznych, profilaktyka uzależnień”

- definicja kryzysu psychicznego, przeciwdziałanie kryzysom psychicznym, obszary pracy z uczniem (pomoc psychologiczno – pedagogiczna, program wychowawczo - profilaktyczny, współpraca z rodzicami);
- działania bieżące i systemowe, profil dziecka z prawidłowym funkcjonowaniem w zakresie zdrowia psychicznego, wnioski na II semestr roku szkolnego 2025/2026.

Obserwując środowisko szkolne, można zauważyć tendencję wzrostową w obszarach występowania problemów ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży. Przyczyn tych trudności jest bardzo wiele. Problemy tej natury występują zarówno u dzieci rozwijających się prawidłowo w obszarze fizycznym i poznawczym, jak i u dzieci z trudnościami.

Kryzys – czyli nagła sytuacja lub okoliczność, która znacząco wpływa na funkcjonowanie emocjonalne, społeczne lub psychiczne ucznia. Może prowadzić do trudności w radzeniu sobie z sytuacją. Kryzys mogą wywołać różne czynniki np. problemy rodzinne, konflikty z rówieśnikami, stres szkolny, traumy, problemy zdrowotne lub inne wydarzenia życiowe. Kryzys ucznia może wymagać natychmiastowej interwencji, wsparcia oraz podejmowania działań mających na celu złagodzenie negatywnych skutków i pomoc w odzyskaniu równowagi emocjonalnej i społecznej. Kryzys ucznia może obejmować zmiany w zachowaniu, spadek osiągnięć szkolnych, izolację społeczną, czy inne sygnały wskazujące na długotrwałe trudności. Taki kryzys może dotknąć każdego młodego człowieka. Kryzysy psychiczne współwystępują również z innymi zaburzeniami i dysfunkcjami takimi jak spektrum autyzmu (ASD), ADHD, zaburzenia zachowania czy niepełnosprawność intelektualna. Jak pokazują prowadzone badania (uwzględnione m.in. w opracowaniu Winczury B., *Zaburzenia współwystępujące z autyzmem – uwarunkowania rozwojowe, symptomy kliniczne i dylematy diagnostyczne*, Uniwersytet

Wrocławski, 2018 r.), u osób z diagnozą spektrum autyzmu obserwuje się współwystępowanie schorzeń o charakterze psychiatrycznym w tym większą częstotliwość występowania zaburzeń lękowych i ADHD.

Aby **przeciwdziałać eskalacji powyższych zaburzeń** kształcenie uczniów powinno przebiegać w przyjaznej atmosferze, zapobiegającej nadmiernemu stresowi i izolacji społecznej. Ważne, by sprzyjało kształtowaniu umiejętności życiowych – rozwijaniu postaw i umiejętności psychospołecznych oraz interpersonalnych, które pomagają radzić sobie i zarządzać swoim życiem w zdrowy i efektywny sposób. Nie należy zapominać o wsparciu psychicznym i społecznym niezmiernie ważnym w obliczu napotykanych trudności adaptacyjnych czy związanych z wyzwaniami rozwojowymi. Ważne jest, aby dziecko miało świadomość posiadania osoby, która jest w stanie udzielić mu wsparcia w każdej sytuacji tak, aby było ono w stanie poradzić sobie z poważnymi wyzwaniami i trudnościami życia szkolnego i rodzinnego, nie płacąc za nie ceny zaburzenia sfery zdrowia psychicznego. W procesie wychowawczym i dydaktycznym należy zapobiegać występowaniu powyższych zaburzeń, a w przypadku zaobserwowania występowania trudności podejmować szybką interwencję.

W naszej szkole działania w zakresie wsparcia w kryzysach psychicznych/profilaktyka uzależnień podejmowane są w ramach:

- **pomocy psychologiczno – pedagogicznej:** w zakresie dbałości o zdrowie psychiczne uczniów zalecanymi formami wsparcia z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej na terenie szkoły są zajęcia specjalistyczne rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne oraz inne zajęć o charakterze terapeutycznym, warsztaty, porady. Uczniowie posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego (czyli wszyscy w naszej szkole) objęci są również zajęciami rewalidacyjnymi. Warto pamiętać, że udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej jest istotną częścią pracy każdego nauczyciela i nie powinno być utożsamiane wyłącznie z pomocą specjalistyczną. Taka pomoc ma szczególne znaczenie w obliczu kryzysu lub w innych trudnych sytuacjach. Zaangażowanie i mobilizacja całego zespołu nauczycielskiego pozwalają najefektywniej i najszybciej zidentyfikować problem i dotrzeć z pomocą do uczniów, którzy silnie przeżywają kryzysowe zdarzenie.

- **programu wychowawczo – profilaktycznego:** zgodnie z prawem oświatowym to działania skierowane do wszystkich odbiorców oddziaływań szkoły – rodzice/opiekunowie prawni, uczniowie, nauczyciele. Program ten jest tworzony po rozpoznaniu potrzeb wszystkich grup odbiorców. Działania realizowane są przez nauczycieli i specjalistów w zależności od wyznaczonych przez szkołę lub placówkę celów do realizacji. Program ten

bazuje na corocznej diagnozie potrzeb i zagrożeń, w tym uzależnień oraz higieny cyfrowej. Obejmuje działania wspierające zdrowie psychiczne, bezpieczeństwo, przeciwdziałanie agresji oraz wartości zgodne z kierunkami polityki oświatowej.

- **programu nauczania:** od 1 września 2025 w szkołach podstawowych został wprowadzony przedmiot edukacja zdrowotna kładący duży nacisk na zdrowie psychiczne i higienę cyfrową. Celem jest holistyczne wsparcie uczniów (emocje, relacje, samoocena), przeciwdziałanie uzależnieniom, radzenie sobie ze stresem i edukacja rówieśnicza.

- **współpraca ze środowiskiem rodzinnym:** prawidłowo funkcjonujący system dom – uczeń – szkoła jest w stanie wspierać zdrowie psychiczne uczniów, podejmować aktywności promocyjne i profilaktyczne lub reagować w stanie zagrożenia. Skuteczna pomoc uczniom musi mieć wymiar synergiczny. Oznacza to współpracę pomiędzy szkołą, rodzicami i dzieckiem oraz instytucjami pomocowymi (np. poradnią psychologiczno-pedagogiczną, poradnią zdrowia psychicznego i innymi). Rodzic, który doświadcza problemów wychowawczych, trudności zdrowotnych, rozwojowych czy jakichkolwiek innych u dziecka, sam może czuć się zagubiony w problemie. Z tego względu warto tworzyć sytuacje, w których rodzice będą otrzymywać wsparcie ze strony szkoły zwiększające ich wiedzę i umożliwiające skuteczne wspieranie rozwoju psychicznego ich dzieci.

Udzielane wsparcie uczniom w kryzysach psychicznych w SPS 111 ma charakter bieżący i systemowy. **Wsparcie bieżące** to codzienna pomoc, elastyczne podejście do potrzeb i problemów każdego ucznia. Wychowawcy, nauczyciele i specjaliści obserwują funkcjonowanie emocjonalne ucznia i reagują na sygnały kryzysu. Wsparcie doraźne, czyli szybka, krótkoterminowa pomoc skierowana jest na ustabilizowanie stanu psychicznego, obniżenie lęku i zapobieganie pogłębieniu się kryzysu poprzez m.in.: umożliwienie odreagowania i uspokojenia się dziecka w bezpiecznym miejscu, wykorzystanie technik relaksacyjnych, następnie podejmowanie rozmów wspierających.

W zakresie wsparcia w kryzysach psychicznych panie psycholog i pedagog prowadzą indywidualne konsultacje z uczniami zgłaszającymi (lub których rodzice/opiekunowie zgłosili) trudności emocjonalne, obniżony nastrój, nasilony lęk, zachowania autoagresywne lub problemy adaptacyjne. Podejmują bieżące interwencje kryzysowe, monitorują stan psychiczny uczniów z grupy podwyższonego ryzyka, współpracują z rodzicami oraz kierują uczniów do specjalistycznych placówek (PPP, psychiatria dziecięca, poradnie zdrowia psychicznego).

Wsparcie systemowe, czyli zaplanowane, długofalowe działania, wpisane w organizację szkoły, obejmują wszystkich uczniów lub określone grupy. W I semestrze roku szkolnego 2025/2026 działania systemowe obejmowały:

- realizację tematów wokół zdrowia psychicznego i profilaktyki uzależnień na zajęciach z wychowawcą oraz lekcjach przedmiotowych,
- koordynowanie wszelkich działań wychowawczo - profilaktycznych podejmowanych w szkole przez Zespół ds. Wsparcia Wychowawczego (dyrektor, wicedyrektor, psycholog, pedagog),
- przeprowadzenie warsztatów psychospołecznych przez trenerki Fundacji Manzana – uczniowie oddziałów 5a, 5b, 5c wzięli udział w warsztatach z zakresu przeciwdziałania przemocy rówieśniczej „Klasa bez przemocy”, uczniowie oddziałów 6a, 7a, 7b, 8a w warsztatach „Mentalny kompas. Przewodnik po dobrostanie psychicznym dla nastolatków”,
- organizację lekcji on-line prowadzonych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę: „Jak reagować na przemoc? Rozpoznaj, zareaguj, zatrzymaj” dla oddziałów: 6a, 7a, 7b, 8a, oraz lekcji „Razem w klasie. O zasadach, które mają znaczenie” dla: 4a, 5a, 5b, 5c,
- organizację spotkań dla uczennic klas 5 – 7 w ramach zajęć „Cześć dziewczyny!” ukierunkowanych na budowanie pozytywnych relacji między uczennicami. Jednym z ważniejszych wydarzeń był udział dziewczyn w ogólnopolskim konkursie plastycznym „Anioł na..” fundacji Bo warto, którego Emila Pełka została jedną z laureatek,
- prowadzenie akcji wolontariatu szkolnego, angażujących uczniów w pomoc innym, sprzyjały nawiązywaniu relacji i rozwijaniu empatii,
- działalność szkolnej drużyny harcerskiej, która kształci wartości takie jak szacunek, odpowiedzialność i przyjaźń,
- udział uczniów w licznych wycieczkach dydaktycznych, udział drużyny harcerskiej w projekcie wyjazdowym WIDNOKRĄG i turnusie rehabilitacyjno – harcerskim rozwinęły ciekawość poznawczą uczniów, rozwój emocjonalny i postawy społeczne uczniów,
- organizację międzyklasowych zajęć sportowych, udział uczniów w pozaszkolnych zawodach, organizację Spartakiady i innych aktywności fizycznych jako skuteczne narzędzie profilaktyki przeciws stresowej, pozwalającej rozładować emocje i poprawić nastrój,

- prowadzone zajęcia w ramach koła szachowego, które przygotowują uczniów do udziału w międzyszkolnym turnieju szachowym organizowanego przez naszą placówkę, uczą radzenia sobie z emocjami w warunkach presji,
- rozwijanie zainteresowań artystycznych uczniów poprzez regularny udział w koncertach muzyki klasycznej w SCEK, spektaklach Teatru Guliwer, warsztatach w MDK Muranów, projekcjach NHEF, warsztatach tyflograficznych (prowadzonych przez edukatorkę z Centrum Artystycznego Sztukarnia), spotkaniach chóru szkolnego, lekcji gry na gitarze, zajęciach tanecznych prowadzonych na świetlicy szkolnej, dostarczają pozytywnych emocji, rozwijają umiejętności interpersonalne i działają relaksująco na uczniów,
- udział uczniów klas 7- 8 w dniach otwartych szkół branżowych i zapoznanie ich z ofertą edukacyjną i zawodową zredukowały stres związany z przejściem na kolejny etap edukacyjny,
- współpraca z rodzicami, włączanie ich w działania wolontariatu, udział w uroczystościach i wydarzeniach szkolnych (m.in. warsztatach bożonarodzeniowych, kiermaszu, Tajemnicy Pieroga, Wigilii Szkolnej) sprzyjała budowaniu pozytywnych relacji z rodzicami i spójnym oddziaływaniom środowiska domowego i szkolnego.

Wymienione działania sprzyjają kształtowaniu stabilności emocjonalnej młodego człowieka w sytuacjach szkolnych i społecznych. W przypadku ucznia ze spektrum autyzmu, niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami zachowania, ADHD, z depresją dążą do możliwego zbliżenia do **profilu dziecka z prawidłowym funkcjonowaniem w zakresie zdrowia psychicznego**, dziecka z: poczuciem bezpieczeństwa i zaufania do siebie i świata, zdolności do doświadczania i kontrolowania różnych emocji, pozytywną samooceną i szacunkiem do innych, umiejętności funkcjonowania w kontekście siebie, rodziny, rówieśników, szkoły i społeczności.

Wnioski na II semestr roku szkolnego 2025/2026:

W zakresie bieżącego wsparcia uczniów, kluczowe jest zapobieganie kryzysom psychicznym, dzięki:

- zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego (tworzenie przewidywalnej struktury zajęć i dnia, stosowanie AAC, reagowanie na bieżące sytuacje rówieśnicze),
- wsparciu emocjonalnemu i psychicznemu (tworzenie atmosfery spokoju, akceptacji, unikanie presji, zawstydzania, unikanie przeciążenia emocjonalnego, dążenie do utrzymania równowagi psychicznej),

- wsparciu relacyjnemu (regularne i krótkie check-iny z uczniem np. pytanie, jak się dziś czuje, organizowanie pracy w małych grupach lub w parze zamiast pracy indywidualnej, przejście z modelu lekcji „podającej wiedzę” na „budującą relację”),
- rozpoznawanie subtelnych sygnałów (wycofanie, wysoka absencja, nagła zmiana ocen, zmiana kręgu znajomych) zanim przerodzą się w pełnoobjawowy kryzys,

Wnioski psychologa i pedagoga:

- kontynuowanie indywidualnego wsparcia psychologicznego uczniów znajdujących się w kryzysie psychicznym,
- wzmacnianie działań z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego i uzależnień, dalsza współpraca z rodzicami oraz instytucjami wspierającymi zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży,
- zwiększanie działań o charakterze wczesnej interwencji i monitorowania uczniów z grupy ryzyka, rozwijanie współpracy zespołowej nauczycieli i specjalistów w celu zapewnienia spójnego systemu wsparcia.

W zakresie wsparcia systemowego:

- kontynuowanie dotychczasowych działań systemowych,
- wzmocnienie działań psychoedukacji uczniów w zakresie uzależnień od technologii, energetyków, wapowania, substancji psychoaktywnych; doskonalenie zawodowe nauczycieli z zakresu budowania odporności psychicznej uczniów, profilaktyki uzależnień, w tym behawioralnych,
- normalizowanie proszenia o pomoc – działania w kierunku zmiany nastawienia uczniów, w którym szukanie wsparcia przestaje być słabością, a staje się oznaką odwagi i samoświadomości,
- utrzymanie wspierającego klimatu szkoły sprzyjającego dobrostanowi psychicznemu uczniów.

Bibliografia:

Kluczyńska S., Zabłocka-Żytka L., *Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty*, ORE Warszawa 2020.

Juszkiewicz I., Socha M., *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Pomoc psychologiczno – pedagogiczna w przedszkolu/szkole w sytuacji kryzysowej*. ORE Warszawa 2022

PROGRAM WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY Szkoły Podstawowej Specjalnej Nr 111 im. Stefana Starzyńskiego w Warszawie na lata 2022-2027